



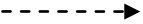




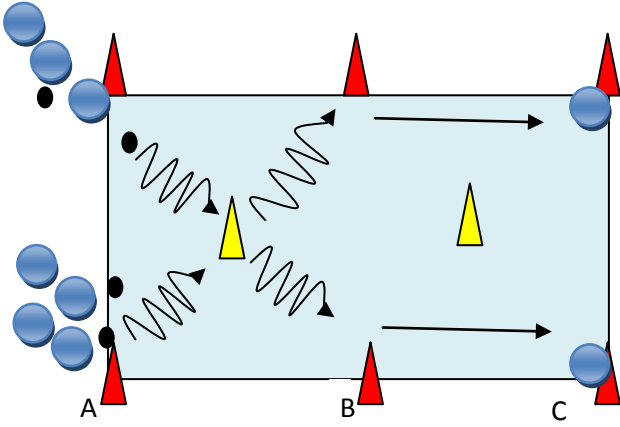
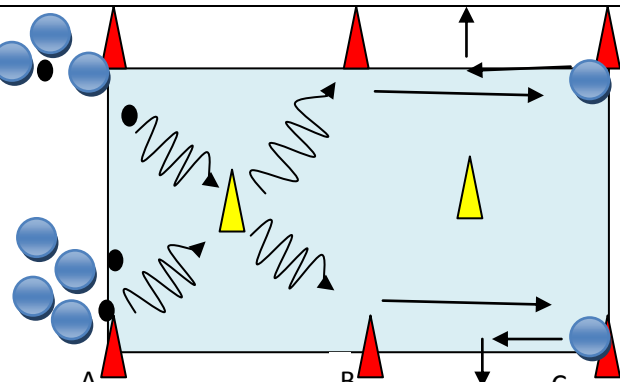


Legenda mbt trainingen

spelers	aanvaller		verdediger	
Bal			Pion/hoedje	
Looprichting	Zonder bal		Met bal	
	balrichting		goal	
Speelveld	20/25 bij 30/40 meter			

Materiaal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 pionen/ 10 hoedjes</li> <li>- 5 ballen</li> <li>- 5 hesjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- veld van 20 bij 30 meter</li> <li>- 4 poortjes</li> <li>- 1 F goal</li> </ul>
Aandachts- punten	maak duidelijk dat je zoveel mogelijk coacht op de	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pass binnen kant voet, wreef voldoende vaartin de bal</li> <li>- Let op dat de aanname zo is dat ze meteen een vervolgactie kan maken</li> <li>- Let op positie dat ze open gaan staan naar de volgende actie</li> <li>- Goede kaats om meteen te kunnen openen en of het spel te verleggen</li> </ul>
Oefening1 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A dribbeld naar de positie B en geeft dan een pass naar C die loopt langs het gehele vak naa positie A</li> <li>- afkappen buitenkant voet binnenkant voet meenemen</li> <li>- voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken,</li> <li>- voet op de bal zetten en de bal terughalen achter het standbeen en op zij tikken,</li> <li>- variëren van voet (gebruik links en rechts)</li> <li>- De laatste kan ook een pass zijn</li> </ul>	
Oefening2 7,5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nu met een kaats er</li> </ul>	

<p>Oefening3 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- positie spel 4 tegen 1 ( 3 tegen 1)</li> <li>- niet te veel lopen belangrijk dat de bal goed wordt ingespeeld</li> </ul>	
<p>Oefening4 10 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Y trap vorm A speelt B aan die kaatst terug en A speelt dan C en loopt C terug met de bal naar de positie van A enz</li> </ul>	
<p>Oefening5 15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 tegen 3 voetbal op twee poortjes (langspeelveld) met twee kaatsers op de lange zijde voor beide teams</li> <li>- Belangrijk om aan te geven dat de spelers lijnen open houden voor de kaatsers</li> </ul>	
<p>Oefening6 20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 tegen 5 voetbal of op twee poortjes (langspeelveld)</li> <li>- Belangrijk om aan te geven dat er met 2 linies wordt gespeeld</li> </ul>	